



# IFA

## IDRÆT FOR ALLE

### KOLDING & VAMDRUP

For dig der har tid i dagstimerne.

Professionelle Instruktører.

Sæson 4.august - 19.december 2025



# Holdoversigt

## Mandag

|                  |              |               |
|------------------|--------------|---------------|
| Aerobic / Vibse  | Parkhallen   | 09.00 - 10.15 |
| Badminton        | Parkhallen   | 09.00 - 10.00 |
| Bodybike / Vibse | Parkhallen   | 10.30 - 11.30 |
| Mandehørm / Bo   | Parkhallen   | 12.00 - 13.00 |
| Rygtræning / Bo  | Parkhallen   | 10.45 - 11.45 |
| Stavgang / gåtur | Parkhallen   | 10.00 - 11.30 |
| Stram op / Vibse | Parkhallen   | 12.00 - 13.00 |
| Vandgymnastik/Bo | Slotssøbadet | 14.00 - 15.00 |

## Torsdag

|                               |              |               |
|-------------------------------|--------------|---------------|
| Gymnastik / Vibse             | Pulzion      | 09.00 - 10.00 |
| Pilates / Birgitte            | Parkhallen   | 09.00 - 10.00 |
| Rygtræning / Bo               | Parkhallen   | 09.30 - 10.30 |
| Stavgang                      | Parkhallen   | 10.00 - 11.30 |
| Lets´Dance / Vibse            | Parkhallen   | 11.00 - 12.00 |
| Vandgymnastik / Bo            | Brændkjær    | 11.00 - 12.00 |
| Gym Stick / Bo                | Parkhallen   | 12.15 - 13.00 |
| Vandgymnastik / Bo            | Slotssøbadet | 14.00 - 15.00 |
| Yoga / Anne Marie             | Parkhallen   | 11.00 - 12.00 |
| Yoga / Anne Marie             | Parkhallen   | 12.15 - 13.15 |
| Knæ/hofte træning<br>Birgitte | Parkhallen   | 10.15 - 11.15 |

## Tirsdag

|                                   |            |               |
|-----------------------------------|------------|---------------|
| Bodybike / Bo                     | Parkhallen | 09.30 - 10.30 |
| Gymnastik / Vibse                 | Parkhallen | 09.00 - 10.00 |
| Interval / Vibse                  | Parkhallen | 11.00 - 12.00 |
| Pilates / Birgitte                | Parkhallen | 09.00 - 10.00 |
| Pilates / Birgitte                | Parkhallen | 10.15 - 11.15 |
| Styrke-Rygtræning<br>/ Anne Marie | Pulzion    | 10.00 - 11.00 |
| Let´s Dance / Amalie              | Pulzion    | 13.00 - 14.00 |
| Vandgymnastik / Bo                | Brændkjær  | 11.00 - 12.00 |
| Vandgymnastik / Bo                | Brændkjær  | 13.00 - 14.00 |
| Yoga / Anne Marie                 | Pulzion    | 08.30 - 09.30 |

**Krolf\* spilles i perioden  
2. april – 8. oktober 2025**

## Onsdag

|                                              |              |               |
|----------------------------------------------|--------------|---------------|
| Krolf*/ Jens                                 | Pulzion      | 10.00 - 12.00 |
| Funktionel/<br>Balance-Træning<br>Anne Marie | Parkhallen   | 10.30 - 11.30 |
| Vandgymnastik<br>Mix hold / Bo               | Brændkjær    | 09.00 - 10.00 |
| Vandgymnastik /<br>Bo                        | Slotssøbadet | 14.00 - 15.00 |
| Yoga / Anne Marie                            | Parkhallen   | 12.00 - 13.00 |

## Træningssteder i Kolding

Brændkjærskolen

Parkhallen

Pulzion

Slotssøbadet

## ARENA SYD VAMDRUP

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| Mandag                   |               |
| Styrke - Ryg / Bo        | 09.00 - 10.00 |
| Onsdag                   |               |
| Motionsgymnastik / Vibse | 09.00 - 10.00 |
| Let's Dance / Vibse      | 10.15 - 11.15 |
| Vandgymnastik / Bo       | 11.00 - 12.00 |
| Fredag                   |               |
| Vandgymnastik / Bo       | 10.00 - 11.00 |

**Medlemskab incl. 1 hold kr. 725,- pr. halvår**  
**Ekstra aktivitet pris kr. 50,- pr. hold halvår.**

### KONTAKT OS

Kontortid Parkhallen:

Onsdage og torsdage kl. 12.00 - 14.00

Vi er også klar til at hjælpe dig

Alle hverdage mellem

Kl. 09.00 - 15.00 På Tlf. 5150 1488

Hvis vi har travlt - indtal besked - så kontakter vi dig!

Du kan også sende en mail:

[lfa@ifakolding.dk](mailto:lfa@ifakolding.dk)



Følg os på Facebook: Idræt for alle Kolding



# Dine Instruktører og hold i IFA

**Vibeke Dalby**



## Idræt i dagtimerne

- aerobic
- badminton
- body-bike
- gymnastik
- Gymstick
- intervaltræning
- knæ/hoftetræning
- krolf
- let's dance
- mandehørm
- pilates

**Bo HegeLund**



- stavgang/gåture
- funktionel / balancetræning
- stram op
- styrke rygtræning
- vandgymnastik
- yoga